Подписано цифровой подписью: Наймановская Римма Валерьевна
Дата: 2023.11.07 15:34:17 +11'00'

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждения Лицей №2

СОГЛАСОВАНО

Протокол: МС №6
От «29» 05.2023г
Председатель методического совета
_____ Кошенко Т.О.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Лицей №2
_____ Наймановская Р.В.
Приказ №296 от 09.06.2023

Дополнительное общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Уровень программы: базовый
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Адресат программы: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Шаповалов Олег Валентинович

г. Южно-Сахалинск
2023 г.

Содержание

1.Целевой раздел.....3

1.1.Поясниельная записка.....3

Направленность программы.....4

Актуальность программы.....4

Отличительные особенности программы.....4

Адресат программы.....5

Формы и методы обучения, тип и формы проведения занятий.....5

Планируемые результаты.....7

2. Содержательный раздел.....9

2.1.Учебный план.....9

2.2 Содержание учебной программы.....10

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов.....16

2.4. Календарный учебный план.....18

3. Организационный раздел.....19

3.1. Методическое обеспечение программы.....19

3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов.....19

3.3 Материально-техническое обеспечение.....20

3.4 Кадровое обеспечение.....20

4.Приложение 1.....21

5.Приложение 2.....24

1.Целевой раздел

1.1.Поясниельная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» реализуется в МАОУ Лицей №2 г. Южно-Сахалинска , в рамках дополнительного образования детей, направленность программы физкультурно-спортивная, уровень базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. «Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. № 831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
5. «Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. «Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
9. Уставом МАО Лицей №2 г. Южно-Сахалинска, утверждено приказом № 2018 от 06.04.2017 Департаментом образования администрации города Южно-Сахалинска

Направленность программы - дополнительного образования «Баскетбол» - физкультурно-спортивная.

Уровень сложности – базовый.

Актуальность программы - Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовныхспособностей ребенка, его самоопределения

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, техинческой, тактической и теоретической подготовленности.

Отличительные особенности программы – Баскетбол – учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигатель-

ная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Адресат программы. Участниками программы являются посещающие общеобразовательную школу, обучающиеся, мальчики и девочки 11-17 лет не имеющие практики занятий баскетбол или каким-либо другим видом спорта с различным уровнем физической подготовленности. Программа так же предоставляет возможность обучающимся, ранее занимающимся баскетболом или каким-либо другим видом спорта в спортивных школах и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, продолжить обучение по программе баскетбол. Группы формируются в начале учебного года исходя из санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп 10-15 человек.

Формы и методы обучения, тип и формы проведения занятий. Основной формой организации обучения и тренировки баскетболистов является тренировочное занятие. Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса, к занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждый отдельный занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных баскетболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в баскетбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В тренировочных занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, поточном, групповом, игровом.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, линии защиты и нападения) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные баскетболисты получают самостоятельные задания (например, центровой).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста. Цель тренировки - ускорение темпов обучения специальных приемов, передач и ведений. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются тренером. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Объем программы «Баскетбол» 68 ч.

Срок освоения программы. Образовательный цикл рассчитан на 1 год.

Режим занятий. Режим занятий утверждается расписанием, составляемым в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» и Уставом ОО. 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 2 часа. В конце каждого часа предусмотрен пятнадцатиминутный перерыв (отдых, проветривание помещений).

Цель и задачи.

Цель программы – Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты.

Метапредметные:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные регулятивные универсальные учебные действия (далее – УУД):

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

Предметные:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- пособность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимися при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учѐтом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

2. Содержательный раздел

2.1.Учебный план.

№п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**		**6**		
1.1	Вводный инструктаж по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Первичный инструктаж по Т.Б. на занятиях в спортивном зале		1		Собеседование тестирование
1.2	История возникновения и развития Баскетбол.		1		тестирование
1.3	Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь.		1		опрос
1.4	Гигиенические навыки. Режим дня.		1		тестирование
1.5	Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка баскетболиста и ее значение.		1		беседа
2.	**Общая физическая подготовка**	**12 часов**			
2.1	Строевые упражнения. Команды для управления строем			2	тренировочная
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов.			3	зачет
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами.			3	зачет
2.4	Акробатические упражнения.			2	зачет
2.5	Легкоатлетические упражнения.			2	зачет
3.	**Специальная физическая подготовка**		**2**	**12**	
3.1	Упражнения для развития быстроты		2		практическая
3.2	Упражнения для развития дистанционной скорости.			2	практическая
3.3	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.			2	зачет
3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			2	практическая
3.5	Упражнения для развития специальной выносливости.			2	зачет
3.6	Упражнения для развития ловкости.			2	практическая

4.	**Техническая подготовка**		**13**	**16**	
4.1	Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.		1	2	практическая
4.2	Броски мяча в кольцо.		2	2	тренировочная
4.3	Передача мяча.		1	2	практическая
4.4	Ловля (прием) мяча.		1	2	зачет
4.5	Ведение мяча.		2	3	тренировочная
4.6	Обманные движения (финты).		2	2	практическая
4.7	Отбор мяча.		2	3	практическая
5.	**Тактическая подготовка**		**5**	**8**	
5.1	• Тактика нападения Индивидуальная тактика.		1	1	тестирование
5.2	Групповая тактика.		1	1	практическая
5.3	• Тактика защиты Индивидуальная тактика.		1	2	практическая
5.4	Групповая тактика.		1	2	практическая
5.5	Командная тактика.		1	2	
6.	**Игровая подготовка.**			**12**	
6.1	Учебные игры			14	практическая
7.	**Контрольные испытания**			**2**	зачет
7.	**Итого**	**68**	**20**	**48**	

2.2 Содержание учебной программы.

Учебно-тренировочные часы распределены следующим образом: на теоретический курс – 1 час, в которые входит вводный инструктаж по ТБ, повторный инструктаж, правила личной гигиены спортсмена, история развития и правила игры в баскетбол, основные средства спортивной тренировки. Практическая часть состоит из 62 час, из них на общую физическую подготовку (ОФП) отводится – 12 часов, на специальную физическую подготовку (СФП) - 12 часов. На совершенствование и применение технических и тактических приёмов игры 14 часов. По программе 2 часа в неделю. Режим проведения занятий в соответствии с графиком физкультурно-оздоровительной работы.

1. **Теоретическая подготовка.**

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований

1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

2. История баскетбола. История развития баскетбола в России и за рубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего.

3. Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь. Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе.

4. Гигиенические навыки. Режим дня. Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

5. Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка баскетболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки баскетболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока. 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

2. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполни-

тельной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнѐром, переноска партнѐра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с баскетбольными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лѐжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперѐд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

3. Специальная физическая подготовка.

1) Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-

100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3) Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

5) Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6) Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 – 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

4. Техническая подготовка.

1) Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2) Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

3) Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в 13 движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4) Ловля (прием) мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

5) Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочерѐдно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнѐрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6) Обманные движения (финты). Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7) Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

5. Тактическая подготовка.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяютгруппы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика.

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика.

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика.

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

• Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика.

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика.

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и организованного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов**.**

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются четыре вида результатов:

1. Входной контроль (сентябрь- октябрь).

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединений. Проводится в форме тестирования для выявления сформированности (обще учебных умений и навыков).

2. Промежуточный контроль (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме игр, викторин, учебно-тренировочных соревнований.

3. Текущий контроль (в течение года).

Осуществляется в различных конкурсах, викторинах, соревнованиях как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, проведение контрольных знаний после изучения каждого основного раздела программы.

4. Итоговый контроль (май - июнь).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков,умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях.

Критерии оценки результативности

Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх. Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.

Психологическая подготовка контролируется периодическими оценками, выставляемыми игрокам за проявление ими: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерий оценки - степень проявления указанных качеств.

Контроль за теоретической подготовкой проводится на зачетах и собеседованиях по заданным темам. Степень знаний занимающихся является в данном случае критерием оценки.

Контроль за степенью тренированности производится выполнением контрольных упражнений и фиксацией показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных игроками в контрольных упражнениях, а также сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля.

Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам: отношение участников к соревнованиям; выполнение отдельными игроками и командой такти-

ческого плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям проверяется при помощи оценки поведения игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях, игровой выдержки и самообладания, воли к победе.

Контроль за выполнением отдельными игроками и командой в целом тактического плана игры и контроль за их действиями проводится выставлением оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий и за успешность их действий в нападении и защите. Критерий оценки - степень выполнения игроками и командой тактического плана игры и степень успешности их действий в нападении и защите.

Технические показатели команды в целом и отдельных игроков контролируются с помощью основных технических показателей: бросков (с игры и штрафных), взятия мяча, отскакивающего от своего щита и щита противника, потерь мяча, результативных передач и т.п. Критерий оценки - соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям.

Переносимость соревновательных нагрузок определяется по внешним признакам, по жалобам на усталость, по снижению результативности игровых действий (особенно при выполнении бросков и при действиях в защите), по ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.). Общая оценка за игру складывается из оценок, полученных баскетболистом по всем разделам контроля, вносится в журнал или дневник тренера. Педагогический контроль осуществляется не только в процессе тренировочных занятий и соревнований. Он должен по возможности охватывать многогранную деятельность спортсмена. Важно знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки переносятся в производственную деятельность, учебу, быт. (Приложение 1)

Основной формой подведения итогов обучения является участие детей в соревнованиях. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования

2.4. Календарный учебный план

Год обучения, группа	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во дней**	**Кол-во часов**	**Режим занятий**
1 год, группа 11-17 лет	03.09.23	20.05.24	34	34	68	1 раза в неделю по 2 часа

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

Данная программа обеспечена разработками игр, занятий, дидактическим материалом, методическими рекомендациями. Для активного включения ребят в познавательную деятельность, улучшения их позиций в коллективе, создания доверительных отношений, закрепления полученных знаний используется игра как метод организации учебно-воспитательного процесса.

Каждое занятие предполагает использование различных способов подачи учебного материала: аудиального (рассказ педагога), визуального (показ иллюстраций, просмотр фото и т.д.), кинестетического (возможность подержать и полистать книгу, найти книгу на полке для запоминания правил пользования каталогом)

Для достижения поставленных в программе задач используется частично – поисковый метод обучения (приемы: изложение различных точек зрения на вопрос, рассмотрение явления с различных позиций, побуждение детей делать сравнения, обобщения, выводы, постановка проблемной ситуации). Частично - поисковый метод обучения придает взаимодействию педагога и обучающегося субъект-субъектный характер, который выражается в реализации педагогом демократического стиля, открытости и рефлексивности действий.

3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий

Основная литература

1. Бутин, И. М. Басктебол : учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» / И. М. Бутин. - М.: Академия, 2019, 368 с.
2. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 264 с.
3. Колодницкий Г.А.,. Кузнецов В.С, «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол». М. «Просвещение» Баскетбол: Примерная программа для системы дополнительного образования: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняка, А.В. Чачин. – М. Просвещение: 2018. -112с.

Дополнительная литература

1. Воробьев Н.П. Спортивные игры / Н.П. Воробьев. – М.: Просвещение, 2018. – 267с
2. Клещев Ю. Н. Баскетбол / Ю. Н. Клещев // Школа тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 400с.Д., Кунянский В.А. Баскетбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский/Терра - Спорт Олимпия Пресс – М.,2017. – 112с.
3. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка Баскетболиста. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 120 с.

4. Правила соревнований (последние издание).

3.3 Материально-техническое обеспечение.

Наличие спортивного зала для занятий, оснащенного в соответствии с нормами СанПина, всем необходимым оборудованием:

1. Мячи баскетбольные.
2. Насос с иглой.
3. Корзины для переноса и хранения мячей.
4. 2 переносные баскетбольные стойки.
5. Конусы.
6. Фишки.
7. Свисток судейский.
8. Секундомер.
9. Счетчик.
10. Планшет с фишками.

3.4 Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и профессиональным стандартам.

4.Приложение 1

Оценочные материалы

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень - обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень - у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

№	Тесты	Результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4

		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат	Примечание
	Организационно – методическая работа	Беседа «Любимый баскетбол»	сентябрь	Педагог	углубление знаний среди детей в области баскетбола	
	Семейное воспитание	Беседа «Семья в жизни человека»	октябрь	Педагог	Организация пространства родители и дети	
	Нравственное	Беседа «Добро и	ноябрь	Педагог	Нравственное	

	воспитание	зло»			воспитание	
	Семейное воспитание	Конкурс рисунков «Наш Новый год»	декабрь	Педагог	Организация пространства родители и дети	
	Организационно – методическая работа	Беседа «Диеты, лечебное питание, голодание, пост»	Февраль	Педагог	углубление знаний среди детей в области спорта	
	Здоровье	Веселые старты «Папа, мама Я – спортивная семья»	Май	Педагог	Организация пространства родители и дети	

5.Приложение 2

План воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат	Примечание
1.	Организационно – методическая работа	Беседа «Любимый баскетбол»	сентябрь	Педагог	Углубление знаний среди детей в области баскетбола	На занятие отводится 1 часа
2.	Семейное воспитание	Беседа «Семья в жизни человека»	октябрь	Педагог	Организация пространства родители и дети	На занятие отводится 1 часа
3.	Нравственное воспитание	Беседа «Добро и зло»	ноябрь	Педагог	Нравственное воспитание	На занятие отводится 1 часа
4.	Семейное воспитание	Конкурс рисунков «Наш Новый год»	декабрь	Педагог	Организация пространства родители и дети	На занятие отводится 1 часа
5.	Организационно – методическая работа	Беседа «Диеты, лечебное питание, голодание, пост»	Февраль	Педагог	углубление знаний среди детей в области спорта	На занятие отводится 1 часа
6.	Здоровье	Веселые старты «Папа, мама Я – спортивная семья»	Май	Педагог	Организация пространства родители и дети	На занятие отводится 1 часа
					Итог:	6 часов